

वर्तमान समय में योग की प्रासंगिकता

सुनीता कुमारी नागर*

वर्तमान युग में व्यक्ति भौतिकता की ओर तेज़ी से दौड़ रहा है। फलतः विभिन्न क्षेत्रों में उसे प्रतियोगिता या प्रतिस्पर्धा का सामना करना पड़ रहा है जिसके कारण वह तनाव, थकान, अशांति का शिकार होकर रक्तचाप, हृदयाघात, डायबिटीज आदि अनेकानेक घातक बीमारियों से ग्रस्त होता जा रहा है। इससे ज्ञात होता है कि व्यक्ति प्रतिदिन उन्नति के नाम पर अवनति की ओर कदम बढ़ा रहा है। इसका मुख्य कारण है – दोषपूर्ण जीवन शैली। योग वस्तुतः एक जीवन शैली है, गंभीर दार्शनिक चिन्तन है और संपूर्ण चिकित्सा विज्ञान है। सृष्टि के आदि से ही भारतीय ऋषि-मुनियों ने योग को अपनी जीवन शैली में सम्मिलित किया था। लेकिन तब योग केवल ऋषि-मुनियों तक ही सीमित था। आज योग का चतुर्दिक प्रसार हो रहा है। पाश्चात्य जन भी अतिभोगवाद से उभरकर भारतीय परंपराओं एवं योग को आत्मसात् कर रहे हैं। योग वास्तव में मनुष्य को कर्म कुशल बनाता है और आज के इस दूषित वातावरण में संतुलित जीवन जीने की कला सिखाता है। इस योग के अभ्यास से अंतरात्मा की गुप्त शक्तियाँ जागृत हो जाती हैं और उसमें अनेक गुणों, कलाओं व विशेषताओं का आविर्भाव होने लगता है। यह योग मनुष्य को कुशल प्रशासन की कला सिखाता है और मन में बैठे विकारों को नष्ट करने में सक्षम बनाता है। अगर जिज्ञासु इस योग का एकाग्रता से अभ्यास करे और जीवन को अन्तर्मुखी बनाकर, बताये गये नियमों का पालन करे तो उसे जीवन में अत्यधिक परमानन्द व जीवन के सच्चे सुख की अनुभूति हो सकती है। प्रस्तुत लेख में इन्हीं बिंदुओं पर चर्चा की गई है।

हज़ारों वर्ष पहले भारत में योग की अवधारणा और अभ्यास अस्तित्व में आया था। महान योगियों ने योग के माध्यम से अपने अनुभवों का तर्कपूर्ण आधार प्रस्तुत किया। वे व्यावहारिक और वैज्ञानिक रूप से योग के रूप में एक ऐसी मज़बूत चिकित्सा पद्धति को सामने लाए, जिससे प्रत्येक

व्यक्ति लाभान्वित हो सकता है। पतंजलि ने अपनी पुस्तक *योग-सूत्र* में योग के विभिन्न पहलुओं को व्यवस्थित रूप से प्रस्तुत किया है। उन्होंने मानव जाति के सर्वांगीण विकास के लिए योग करने के आठ नियम बताए हैं, जिन्हें अष्टांग योग (यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा,

* श्री भुवनेश नागर, शिव ऑइल मिल के सामने, सरस्वती कॉलोनी तेल फैक्ट्री, बारां, जिला-बारां, राजस्थान-325205

ध्यान और समाधि) के नाम से जाना जाता है। आज योग केवल ऋषियों, संतों और मुनियों तक ही सीमित नहीं है, अपितु यह हमारे रोजमर्रा के जीवन में शामिल हो गया है। योग पिछले दशकों से विश्वव्यापी जागरूकता उत्पन्न करने के साथ-साथ अपनी स्वीकार्यता और लोकप्रियता को भी बढ़ा रहा है। योग विज्ञान और इससे संबंधित तकनीकों को अब आधुनिक सामाजिक आवश्यकताओं और जीवन शैलियों के अनुकूल विकसित किया गया है। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान सहित विभिन्न चिकित्सा शाखाओं के विशेषज्ञ रोगों के निवारण एवं शमन और स्वास्थ्य के संवर्धन में इन तकनीकों के महत्त्व को महसूस कर रहे हैं।

यदि हम मानव जीवन में योग की भूमिका पर दृष्टिपात करें तो पाते हैं कि विश्व कल्याण के लिए योग विभिन्न क्षेत्रों में अत्यन्त उपादेय रहा है, यथा-

आध्यात्मिक क्षेत्र में

योग एक ऐसी पद्धति है जिसके द्वारा व्यक्ति अपनी अंतर्निहित शक्तियों को संतुलित रूप से विकसित कर सकता है। आध्यात्मिक रूप में योग का अर्थ है – आत्मा का परमात्मा के साथ संबंध या मिलन जो कि एकाग्रता से ही संभव होता है। योगी की एकाग्रता होती है – आत्मा पर, जो कि एटम से भी अधिक सूक्ष्म और सशक्त होती है। वह परमात्मा पर मन एकाग्र करता है जो अन्तरिक्षयान की पहुँच से भी परे है। उसका केंद्र बिंदु भौतिक नहीं अपितु आध्यात्मिक है, किसी जड़ पदार्थ पर नहीं, अपितु चेतन, कृपालु, शान्तिपूर्ण और सर्वशक्तिमान, ज्योति-बिंदु है, जो कि सांसारिक

नहीं बल्कि दिव्य है। अतः इस अभ्यास के द्वारा वह स्वयं दिव्य बन जाता है और ऐसी विलक्षण शक्तियाँ प्राप्त कर लेता है जो प्रकृति की शक्तियों से कहीं अधिक ऊँची हैं। आधुनिक युग में वैज्ञानिक अनुसंधान पर विशेष बल दिया जा रहा है। एक वैज्ञानिक को भी अपने शोध कार्य के लिए मन को केंद्रित तो करना ही होता है। मन की यह एकाग्रता उसको कुछ लाभदायक निष्कर्षों पर पहुँचने और कुछ अन्वेषण करने में योग्य बनाती है। निःसन्देह मनुष्य के संकल्प अथवा विचार में और एकाग्रता में एक महान बल है। यही कारण है कि अणु के विभिन्न पहलुओं पर और प्रकृति संबंधी अन्य अनेक प्रश्नों पर ध्यान-केंद्रण के द्वारा वैज्ञानिकों ने रॉकेटों जैसे-अन्तरिक्षयानों के आश्चर्यजनक आविष्कार कर लिए हैं और वे मनुष्य को चाँद पर उतारने के भी योग्य हो गये हैं।

यह तो स्पष्ट है कि अन्तरिक्षयान और रॉकेट जैसे साधनों से जो अन्तरिक्ष यात्री चाँद पर जा उतरता है, वह फिर समुद्र में और धरती पर वापस लौट आता है। एटम पर मन को एकाग्र करने से, चाँद की यात्रा करने से वह अपने आन्तरिक स्वभाव या संस्कार में परिवर्तन नहीं कर पाता, न ही मन पर नियंत्रण करने में समर्थ होता है। लेकिन चेतन, ज्योति बिंदु पर मन एकाग्र करने से मनुष्य में आश्चर्यजनक आध्यात्मिक शक्तियाँ प्रकट होती हैं। उसकी आदतों में परिवर्तन होता है, मन में शुद्धि आती है। दिव्य गुण विकसित होते हैं, खुशी व शान्ति आती है। (प्रजापति ब्रह्मकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय)

योग दर्शन के प्रणेता महर्षि पतंजलि ने भी अपने विभूति पाद में योग से प्राप्त होने वाली कई

आध्यात्मिक शक्तियों का वर्णन किया है। इनमें से मुख्य और महत्वपूर्ण हैं—

1. सिकोड़ने और फैलाने की शक्ति— योगी एक कछुए की तरह जब चाहे अपनी इच्छानुसार अपने अंगों को सिकोड़ या फैला सकता है।
2. समेटने की शक्ति— एक योगी जब चाहे सांसारिक मोह माया से अपनी बुद्धि को हटा सकता है।
3. योग मनुष्य में सहनशक्ति को बढ़ाता है। वह अपकार करने वालों का भी उपकार करता है जैसेकि एक पेड़ अपने पर पत्थर फेंकने वालों को भी फल देता है।
4. योग का अभ्यास मनुष्य को विशाल बुद्धि भी बना देता है। वह ऐसे ही समाने की सामर्थ्य देता है जैसे समुद्र अपने में सारी नदियों को समा लेता है।
5. योगी में महान् निर्णय की शक्ति आ जाती है। वह उचित व शीघ्र निर्णय ले सकता है।
6. योगी में उचित-अनुचित या अच्छे-बुरे को परखने की वैसे ही शक्ति आ जाती है जैसेकि एक निपुण जौहरी में असली व नकली हीरे परखने की शक्ति होती है।
7. योग सामना करने की शक्ति बढ़ा देता है। योगी के सामने कैसी भी विकट परिस्थिति आ जाए, तो भी उसका उत्साह कम नहीं होता।
8. योगी स्वयं में सहयोग की भावना भी बढ़ा सकता है, क्योंकि जब हर कोई अपनी अँगुली देगा तो समाज की समस्याओं का पहाड़ भी उठा लिया जाएगा।

योगाभ्यास द्वारा उपर्युक्त शक्तियों को प्राप्त करने वाले मनुष्यों को आचरण संबंधी कुछ

नियमों—पवित्रता, सात्विक-आहार, सत्संग आदि का पालन करना होता है। क्योंकि योग का उद्देश्य ही मन को शुद्ध करना, दृष्टिकोण में परिवर्तन लाना और मनुष्य के चरित्र को सदा प्रसन्न अथवा हर्ष-युक्त बनाना होता है।

शिक्षा के क्षेत्र में

शिक्षा का परम उद्देश्य है व्यक्ति का सर्वांगीण विकास करना।

महात्मा गाँधी ने कहा है कि 'यदि हमें विश्व को वास्तव में शान्ति का पाठ देना है तो हमें बच्चों से शुरुआत करनी होगी।'

योग शिक्षा न सिर्फ बच्चों के शारीरिक विकास में मददगार होती है बल्कि यह उनका मानसिक और मनोवैज्ञानिक विकास भी करती है। समूह वाले खेल खेलने से व्यक्ति के आत्मसम्मान पर अनुकूल प्रभाव पड़ता है। साथ ही बच्चों में आपस में परस्पर विनिमय बेहतर होता है। उनमें सहयोग व मिल-जुलकर रहने की भावना जाग्रत होती है। यही नहीं उन्हें जीत और हार में विचलित न होने की सीख भी मिलती है।

पतंजलि ने कहा भी है "ततो द्वन्द्वानभिघातः" (योग सूत्र - 2/48)

अर्थात् योगाभ्यास से सुख-दुःख में एक समान बने रहने की क्षमता का विकास होता है। इसी प्रकार योगाभ्यास से बच्चों का संपूर्ण विकास होता है।

कई अध्ययनों में भी कहा गया है कि योगाभ्यास से शरीर चुस्त-दुरुस्त होता है और यह स्कूल जाने वाले बच्चों के उठने बैठने के तरीकों की कमियों को भी दुरस्त करता है।

(घरोटे, 1976; घरोटे, गांगुली और मूर्ति, 1976)

योग बच्चों की हृदय-संवहनी क्षमता को बढ़ाने में भी भूमिका निभाता है जिससे उनके शरीर व स्वास्थ्य दोनों ही ठीक रहते हैं। शारीरिक स्वस्थता को उन्नत करने में मददगार साबित होने के अलावा योग से बच्चों के सीखने और स्मरण शक्ति में सुधार होने, तथा तनाव और व्याकुलता से मुक्त होने में भी मदद मिलती है।

(कुलकर्णी, 1997; गांगुली, बेरा और घरोटे, 2003)

योग को स्कूली पाठ्यचर्या में शामिल करने का अनुभव आज भी मिला-जुला है। योग को महज शारीरिक अभ्यास के तौर पर अपनाने की मानसिकता की वजह इसके अध्यापकों की कमी है, जिसकी वजह से स्कूलों में इसे लागू नहीं किया जा पा रहा है।

“प्राथमिक, माध्यमिक और उच्च माध्यमिक स्तरों पर स्कूल परिसरों और कक्षाओं में स्वास्थ्य, योग और शारीरिक शिक्षा के लिए ज़रूरी आउटडोर और इनडोर सुविधाओं के साथ वेंटिलेशन और उचित साफ़-सफाई की व्यवस्था भी करनी होगी।”

(स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा, राष्ट्रीय फ़ोकस समूह-आधार पत्र 2009, पृ. 13)

स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा के आधार पत्र 2009 में यह भी लिखा गया है कि *“योग और शारीरिक शिक्षा, दोनों के लिए मानव संसाधन का पहलू जटिल है। सभी शिक्षण संस्थानों के लिए यह अनिवार्य है कि वे स्वास्थ्य, योग और शारीरिक शिक्षा के लिए प्रशिक्षित और योग्य शिक्षकों की ही नियुक्ति करें।”*

(स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा, राष्ट्रीय फ़ोकस समूह-आधार पत्र 2009, पृ. 13)

इसके साथ यह भी ज़ोर दिया गया है कि *“इन अध्यापकों की संख्या विद्यार्थियों के अनुपात*

में होनी चाहिए और इनको नियमित विषयों के शिक्षकों के बराबर ही दर्जा मिलना चाहिए। अन्य शिक्षकों को भी इनमें शामिल करने तथा उनकी सेवाओं का लाभ उठाने का प्रयास किया जाना चाहिए, जिन्हें इस विषय में रुचि और विशेषज्ञता हासिल करने की इच्छा हो। इसके अतिरिक्त मानव संसाधन को और मज़बूती प्रदान करने के लिए अभिभावकों, पुराने विद्यार्थियों, स्थानीय वरिष्ठ खिलाड़ियों, मान्यताप्राप्त तथा ज़रूरत के मुताबिक योग्यता रखने वाले विशेष गैर-सरकारी संगठनों तथा प्रशिक्षित डॉक्टरों की सेवाएँ भी ली जा सकती हैं। अध्यापकों की विभिन्न स्तर पर तैयारियाँ ज़रूरी हैं तथा सेवा के दौरान उनके पेशेगत लाभ के लिए उचित लाभों के साथ कम-से-कम हर पाँच साल पर एक बार रिफ्रेशर कोर्स उपलब्ध कराया जाना चाहिए। विषय के प्रति अध्यापकों की जानकारी बढ़ाने के लिए सेवापूर्व और सेवा के दौरान उन्हें संसाधनगत सामग्रियाँ भी उपलब्ध कराई जानी चाहिए।”

(स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा, राष्ट्रीय फ़ोकस समूह-आधार पत्र 2009, पृ. 14)

स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा, आधार पत्र 2009 में योग शिक्षा पाठ्यचर्या को स्कूलों में लागू करने के लिए निम्नलिखित आवश्यकताओं का उल्लेख किया है—

- योग की शुरुआत कक्षा पाँच से की जानी चाहिए। लेकिन पूर्व की कक्षाओं में शरीर के बारे में जानकारी, स्वास्थ्य और भोजन के बीच संबंध तथा उठने-बैठने के सही तरीके के बारे में बच्चों को बताया जाना चाहिए।

- अध्यापक प्रशिक्षण संस्थाओं को बढ़ावा देना तथा योग शिक्षकों को प्रशिक्षण देने की क्षमताओं का इजाफा करना।
- योग शिक्षकों और योग विशेषज्ञों की पहचान के लिए अलग धारा को पहचाने जाने की ज़रूरत है।
- स्कूलों में योग शिक्षा का मानकीकरण ज़रूरी है।
- स्कूलों में अध्यापकों और कर्मचारियों को योग शिक्षा के महत्त्व के संबंध में प्रेरित करना ज़रूरी है।

यहाँ यह बताना ज़रूरी है कि स्वास्थ्य, योग और शारीरिक शिक्षा उत्साहजनक होने चाहिए जिससे अधिक-से-अधिक बच्चे इसमें भाग लें। सीखने के लिए खेल एक महत्त्वपूर्ण माध्यम है लिहाजा इस पर जोर दिया जाना चाहिए। योग पाठ्यचर्या की शुरुआत कक्षा पाँच से ही होनी चाहिए और इस चरण तक बच्चों को खेल के प्रति प्रेरित किया जाना चाहिए। साथ ही स्कूल समय-सारणी को इस तरह तैयार करना चाहिए, जिससे कि प्रतिदिन उन्हें आधे घंटे खेलने का समय मिल सके।

यदि योग को स्कूली पाठ्यचर्या में शामिल करना है तो सरकार को योग के अध्यापकों की कमी को दूर करना होगा। अंतरिम अवधि में शारीरिक शिक्षा में प्रशिक्षित शिक्षकों को योग का भी प्रशिक्षण दिया जाना चाहिए। ऐसे में विभिन्न कॉलेजों और विश्वविद्यालय द्वारा अध्यापक प्रशिक्षण कार्यक्रम के तहत प्रस्तावित पाठ्यक्रम और शिक्षण विधि की समीक्षा करना उपयोगी हो सकता है जैसा कि प्रसिद्ध इतिहासकार येहुदी मेनुहिन ने भी कहा था कि

“मध्यस्थता और सृजनात्मकता की हर जगह कमी है, विशेषकर विद्यालयों में। हमारे जीवन से कलाएँ विलुप्त हो रही हैं और हम हिंसा का मार्ग प्रशस्त कर रहे हैं।”

इन हिंसाओं को रोकने के लिए भी योग शिक्षा अनिवार्य है।

आत्मानुशासन के क्षेत्र में –

योग का अभ्यास एवं प्रयोग अपनी विशेषताओं के कारण किसी रूप-रंग, जाति, आयु, लिंग, वर्ग, धर्म, संस्कृति, राष्ट्रीयता व शारीरिक संरचना से बँधा हुआ नहीं है। यह अनुशासित अभ्यास है जिसमें दक्षता केवल नियमित प्रयोग व अभ्यास से ही आती है। केवल पुस्तकों को पढ़ने या इसके बारे में चर्चा करने या तपस्वी का चोला पहनने मात्र से ही कोई पहुँचा हुआ योगी नहीं बन सकता। केवल नियमित अभ्यास ही शरीर और मन में एक निश्चित बदलाव पैदा कर सकता है। अपने शरीर को प्रशिक्षित करने व चेतना की पूर्ण शुद्धि द्वारा अपने अस्तित्व को समझने के लिए साधक को केवल तीव्र इच्छा की ही आवश्यकता होती है। योग एक क्रमिक प्रक्रिया है, मनुष्य की चेतना को विकसित करने वाली प्रक्रिया। यह चेतना का पूर्ण विकास एवं प्रबुद्धता की प्राप्ति है। किसी विशेष व्यक्ति में चेतना का विकास आवश्यक रूप से हो ऐसा नहीं है, यह केवल उन्हीं व्यक्तियों में होता है जो ऐसा चाहते हैं। शराब व नशीली दवाओं का सेवन, अत्यधिक यौनाचार, थका देने वाला श्रम और इसी प्रकार की अन्य उत्तेजनात्मक दोषपूर्ण वस्तुओं का प्रयोग विस्मृति, अचेतन अवस्था को पाने के लिए होता था। भारतीय योगियों ने उसी जगह शुरुआत की जहाँ

पश्चिमी मनोविज्ञान समाप्त हुआ। यदि फ्रायड का मनोविज्ञान विकृति का मनोविज्ञान है और मैसलो का मनोविज्ञान स्वस्थ व्यक्ति का मनोविज्ञान है तो भारतीय मनोविज्ञान ब्रह्मज्ञान का मनोविज्ञान है। (माथुर 2000)

यौगिक प्रक्रियाएँ व्यक्ति को उसके अपने आन्तरिक विकास, जो उसकी शक्तियों की सर्वोत्तम अनुभूति है, की ओर ले जाने का सफल प्रयास है।

मनोविज्ञान के क्षेत्र में -

‘मन एव मनुष्याणां कारणं बंधमोक्षयोः’ अर्थात् मन ही मनुष्य के बंधन और मोक्ष का कारण है। आज मनुष्य परमात्मा के सामने जाकर प्रार्थना करता है कि “हे प्रभु ! मैं तुम्हारा दास हूँ, सेवक हूँ, गुलाम हूँ, आदि-आदि। लेकिन वास्तविकता यही है कि वह अपनी इन्द्रियों का गुलाम बन चुका है क्योंकि जहाँ इन्द्रियाँ मनुष्य के मन को ले जाती हैं वहीं मन चला जाता है। इसीलिए मन को नीच, पापी, कपटी और चंचल घोड़े आदि की उपाधि दी जाती है। लेकिन योग एक ऐसी शक्ति है जो मन को ईश्वर की तरफ ले जाता है।

वैसे तो हर व्यक्ति ईश्वर को याद करता है, परंतु उसकी सदा यही शिकायत बनी रहती है कि जब भी वह ईश्वर के ध्यान में बैठता है, तब उसका मन टिकता नहीं है। क्योंकि वह यह नहीं जानता कि मैं कौन हूँ? ईश्वर का सही परिचय क्या है। इसलिए मन की शक्ति काफी हद तक अनेक व्यर्थ बातों में भटकने के कारण नष्ट हो जाती है। योग वह मनोविज्ञान है जिसके द्वारा आत्मा और परमात्मा का सही परिचय प्राप्त कर मन को परमात्मा में लगाया जाता है। परमात्मा के

साथ आत्मा का संबंध जोड़ने के लिए किसी भी भौतिक शक्ति की आवश्यकता नहीं है। स्वयं की पहचान तथा परमात्मा की पहचान के आधार पर यह संबंध जोड़ना सहज हो सकता है। (राजयोग शिविर प्रवचन माला, 2000)

चिकित्सा के क्षेत्र में -

आज का मनुष्य सुख और प्रसन्नता को खोजने में लगा हुआ है। सुख का अर्थ है संघर्षपूर्ण विचारों को छोड़कर अपने बोझ से मुक्ति पा लेना। व्यक्ति आशाओं, उम्मीदों, सपनों और मिथ्यावर्णन में प्रसन्नता प्राप्त करता है। परंतु इस प्रकार प्राप्त हुई प्रसन्नता पूर्णतः नकारात्मक है। दुःख की क्षणिक अनुपस्थिति को सुख या प्रसन्नता मान लिया जाता है। आनंद ही एकमात्र सकारात्मक है। यह तभी मिलता है जब व्यक्ति की ऊर्जाएँ संपूर्ण होती हैं। आनंद और सुंदरता केवल तभी मिलते हैं जब ऊर्जा की गति सहज, शान्त-अहंरहित, बीजरहित, पूर्णतः अखंड, आत्मसंघर्ष रहित परंतु एकीकृत और सुव्यवस्थित हो।

योग की रोगनिरोधक, स्वास्थ्यसंवर्धक और रोगनिवारक संभावनाओं के मूल्यांकन हेतु भारत तथा विदेशों में इसका योजनाबद्ध नियंत्रित अनुसंधान हो रहा है। भारत में कुछ प्रसिद्ध संस्थाओं जैसे-शरीरक्रिया विज्ञान व संबंधित विज्ञान रक्षासंस्थान (DIPAS), अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (AIIMS), राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य तथा तंत्रिका विज्ञान संस्थान (NIMHANS), विवेकानन्द योग केंद्र तथा कैवल्यधाम योग संस्थान, लोनावाला ने परिवर्तनशील जैविक, मनोवैज्ञानिक, शारीरिक चिकित्सा विषयों पर गहन अनुसंधान किया।

‘अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान में हुए पूर्व अनुसंधान रोगियों की शारीरिक क्षमताओं पर आधारित थे जिन्होंने अपनी हृदय गति और चयापचय को स्वेच्छानुसार कम करके, भूमिगत कक्ष जिसमें हवा का आवागमन न हो, में ठहरने की क्षमताओं का विकास कर लिया था। इन अध्ययनों से ऐसे संकेत मिलते हैं कि योग का लंबी अवधि तक अभ्यास स्वायत्त तंत्रिका तंत्र पर स्वैच्छिक नियंत्रण को विकसित करता है।’ (गणेश शंकर, 2002)

केंद्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद् के हाल के शोध पत्रों ने खुलासा किया है कि ऐलोपैथी के कई शीर्ष संस्थानों ने योग को अपने उपचार का हिस्सा बनाना शुरू कर दिया है। अंग्रेजी चिकित्सा पद्धति के इस तरह के शीर्ष संस्थानों को स्वास्थ्य मंत्रालय ने भी अनुमति दे दी है कि योग में हो रहे शोध कार्यों में योग गुरुओं से राय-मशवरा करें। डिफेंस इंस्टीट्यूट ऑफ फीजियोलॉजी एंड साइंसेज (DIPAS) एवं अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ मेंटल हेल्थ एंड न्यूरोसाइंस बेंगलुरु व पुदुच्चेरी स्थित जिपमेर सहित कई संस्थानों के विशेषज्ञ केंद्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद् के साथ मिलकर कुछ रोगों पर काम कर रहे हैं।

इसमें कुछ शोध पत्रों ने खुलासा किया कि रक्तवाहिनी रोग, गैस्ट्रो, आंत्रशोथ विकार एवं श्वासनली से संबंधित रोगों के उपचार में अंग्रेजी पद्धति के डॉक्टरों ने योग एवं आसनों से कई ज्यादा लाभ होने की बात स्वीकार की है। चूँकि योग अनुसंधान परिषद् ने इन तथ्यों को प्रामाणिक तौर पर उजागर किया है इसलिए स्वास्थ्य मंत्रालय ने अंग्रेजी

पद्धति के विशेषज्ञों से कहा कि वे उपचार में योग की मध्यस्थता को शामिल करें। (राष्ट्रीय सहारा, 5 जून 2011)

निष्कर्ष – उपर्युक्त विवेचन से स्पष्ट है कि यद्यपि योग की शुरुआत भारत देश से हुई है लेकिन आज योग किसी-न-किसी दृष्टि से संपूर्ण विश्व में छाया हुआ है, चाहे वह आध्यात्मिक दृष्टि से हो, शैक्षिक दृष्टि से या फिर स्वास्थ्य की दृष्टि से। स्वास्थ्य की दृष्टि से योग आज लगभग हर प्रकार के रोग को दूर करने में सहायक हो गया है। चिकित्सा प्रणाली ने भी योग के महत्त्व को स्वीकार कर लिया है। योगगुरु बाबा रामदेव ने हरिद्वार में पतंजलि योगपीठ नाम की एक संस्था चला रखी है। योगगुरु के द्वारा जगह-जगह पर योग शिविरों का आयोजन करवाया जाता है जिसमें व्यायाम के माध्यम से अनेक रोगों को दूर करने के उपाय तथा नशा मुक्ति व व्यसनों से दूर रहने के उपाय बताए जाते हैं। योगपीठ से ‘योगसंदेश’ नाम की एक मासिक पत्रिका का संपादन होता है जिससे साधारण जन समाज को योग के महत्त्व के बारे में बताया जाता है। शाकाहारी भोजन के विषय में भी योग का बहुत महत्त्व है। आज न केवल भारत देश अपितु कनाडा, अमेरिका, ब्रिटेन इत्यादि देशों में हजारों लोग योगाभ्यास के बाद मांस छोड़कर शाकाहारी हो गये हैं।

आज के इस दूषित वातावरण में योग एक ऐसा साधन है जो मनुष्य को कर्म कुशल बनाकर संतुलित जीवन जीने की कला भी सिखा सकता है। योगाभ्यास से अंतरात्मा की गुप्त शक्तियाँ जागृत हो जाती हैं और मन में बैठे विकारों के कीटाणुओं का नाश हो जाता है। अगर जिज्ञासु इस योग साधना

द्वारा एकाग्रता का अभ्यास करे और जीवन को सच्चे सुख की अनुभूति हो सकती है और संपूर्ण अंतर्मुखी बनाकर, बताये गये नियमों का पालन विश्व में 'वसुधैव कुटुम्बकम्' की भावना का करे तो जीवन में अत्यधिक परमानन्द व जीवन के संचार हो सकता है।

संदर्भ

- कुलकर्णी, डी.डी. 1997. योगा एंड न्यू साइकोलॉजी. योग मीमांसा. 1 और 2; 48-59.
- कई रोगों में योग का सहारा, राष्ट्रीय सहारा, 5 जून 2011
- गांगुली, एस.के., टी.के. बेरा और एम.एल., घोटे. 2003. योगा इन रिलेशन टू हेल्थ रिलेटेड फिजिकल फिटनेस एंड एकेडमिक एचीवमेंट ऑफ स्कूल बॉय्स. योग मीमांसा. 34, 3 एवं 4, 188-213
- घरोटे, एम.एल., एस.के. गांगुली और ए.एम. मूर्ति. 1976. इफेक्ट ऑफ यौगिक ट्रेनिंग ऑन मिनिमम मसक्यूलर फिटनेस. योग मीमांसा. 18, 3 एवं 4, 1-20
- एन.सी.ई.आर.टी. 2009. स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा. राष्ट्रीय फोकस समूह-आधार पत्र, नयी दिल्ली.
- प्रजापति ब्रह्मकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय. पाण्डव भवन. माउन्ट आबू, राजस्थान, प्रथम संस्करण-1998
योगसूत्र - 2/48
- माथुर, एस.एस. 2000. शिक्षा मनोविज्ञान. विनोद पुस्तक मन्दिर, आगरा.
- राजयोग शिविर प्रवचन माला. प्रजापति ब्रह्मकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय. पाण्डव भवन, माउन्ट आबू, राजस्थान-2000
- शंकर, गणेश. योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा. केंद्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद्, नयी दिल्ली, प्रथम संस्करण-2002